

MEDITASI

1. RACUT :

Menggeser dimensi kesadaran diri dari tubuh fisik ke tubuh subtil (sukma eteris).

Gnosis Buddhisme : Kesadaran bersifat universal (x individual) sehingga dapat saja melakukan pemindahan kesadaran diri ke suatu obyek/suyet & proyeksikan kesadaran diri ke suatu tempat/waktu.

: kesediaan melibatkan diri → atasi kecemasan alamiah (avidya sosial awam : mati,gila,terasingkan) → baca literatur pemandu → penunjang program = diet vegetarian (Keller),dll

Proyeksi eteris =

pelatihan awal :

→ pernafasan Yoga :

: standar pranayama → penguatan badan & supplier energi kesadaran untuk PLB

: berdiri → pernafasan diafragma sempurna

: berjinjit → pernafasan segitiga dalam tiga gerakan (- jinjit -)

: bersila → penahanan pernafasan (penyebaran prana ke tubuh)

: telentang → pernafasan kebatinan (+ visualisasi osmosis prana pada tubuh)

: (+) pernafasan silang : lubang hidung kanan/kiri bergantian

Pelaksanaan :

(1) → Relaksasi (Haraday) =

POP (pengenduran otot progresi) untuk mengurangi ketegangan fisik dan kecemasan batin

pengenduran fisik : telentang (miring kanan x kiri) > duduk (hipnose otomatis x insrtuktif protokoler)→ tegang dan kendurkan kelompok otot tubuh secara bertahap (pernafasan berirama , interval waktu , rasakan kenyamanan pelepasan ketegangan)

pengenduran mental : pasifkan pikiran

→1.1. detak jantung (Muldon):

: fokuskan perhatian pada jantung (rasakan denyut jantung →kehendak kuat agar denyut jantung menjadi teratur kecepatan → turunkan denyut jantung secara bertahap capai kondisi alpha untuk PLB)

→1.2. intensitas getaran (Monroe):

: setelah relaksasi→ telentang → masuki keadaan hipnagogik(batas tidur – terjaga) Kondisi A = terjaga (=pertahankan satu obyek kesadaran tunggal sebagai indikasi)

Kondisi B = keadaan hipnagogik (obyek telah beralih pada obyek lain → sati pasif

Kondisi C = Keadaan mendalam (tiada kesadran fisik & kontak indrawi)

Kondisi D = getaran (= rasakan dan kuasai secara pasif dengan tetap relax mengamati)

=> intensifkan dan tingkatkan getaran

: visualisasi PLB secara bertahap

→1.3. tersebar ? : Visualisasi :

Kubus Necker + Kembangkan keahlian imajinasi kreatif penciptaan image mental & pertahankan visualisasi fikiran sadar dalam mengkondisikan batin bawah sadar eteris untuk PLB

: Brent = visualisasi terkontrol ~ skenario tahapan (hypnotism sugestible)

: Muldoon = bayangan cermin eteris diri

: Lancelin = pengarahan tujuan lokasi tertentu

: Hermetics = visualisasi fikiran kuat akan mewujudkan dalam dimensi fisik secara nyata (minimal akan berpengaruh pada kondisi si pelakunya) →

terkaan batin bebas pada sesuatu di balik tabir

konsentrasikan pada satu titik ½ meter di atas kepala dimana terdapat tali yang menarik tubuh eteris ke luar tubuh fisik melalui kepala ;

→1.4 . tertidur ? ; Kontrol Mimpi Jelas :

: reseptif dan apresiate terhadap pesan mimpi dan memanfaatkan mimpi /tidur sebagai media kontrol keadaan hipnagogik (Program mimpi terbang untuk keluar tubuh / PLB).

Pertahankan kesadaran diri hionga tidur dan bermimpi → kesadaran dan pengamatan mimpi kemudian Fokuskan pada program mimpi jelas untuk maksud PLB (kehendak pasif > aktif)

Proyeksi Mental =

1. pengeluaran tubuh eteris :

→ proyeksi kehendak dinamis (Lancelin) =

Kemauan sadar yang sangat kuat mensugesti batin bawah sadar menyebabkan PLB secara spontan.

: fokuskan fikiran/kesadaran pada seluruh tubuh → Rasakan (> khayalkan) keberadaan tubuh astral.

: fokuskan segenap energi pada kening/pusar → Kehendak kuat (> inginkan) agar tubuh astral keluar dari tubuh fisik .(: Rasakan keberadaan tubuh astral di luar badan fisik)

2. pengamatan zarah eteris :

: Green = pengembangan proyeksi kesadaran eteris ke luar tubuh fisik (Swain → PLB dalam keadaan tetap terjaga secara bertahap : pengamatan jarak jauh x perkiraan ;)

3. pemunculan zarah eteris :(bilokasi)

BUDDHA

Perintis :Siddharta 'Buddha' Gautama

PEMAHAMAN KESADARAN =

Prinsip Ehipassiko = Saddha > Iman [kepercayaan karena pembuktian]

:pariyati(pelajari)→patipati(praktek)→pativeda(realisasi)

KAIDAH BUDDHISME =

~ Kesadaran akan hukum paticca samupada → kontak bijak (Let It Be)

Mental noting : Satipatthana

(berkesadaran penuh : Sati Sampajjana)

Zazen Batin : Eka Bhisamaya (samahito + parisudha → kamaniya)

~ Kesadaran akan Catur Ariya Satyani → Jalan Spiritual =

(1) Sila : Kemurnian Sila dan kebajikan berperilaku

(2) Samadhi : ketekunan meditasi dan

(3) Panna : kebijaksanaan paramatha sacca (kebenaran mutlak)

SAMATHA BHAVANA

→ : 40 obyek meditasi ~ carita (perwatakan) dan fungsi (penggunaan)

Rupa-Jhana = keairahan sensasi

(1)Jhana 1=vitakha,vicara,piti,sukha,ekagata((2) Jhana 2 = piti,sukha,ekagata

(3) Jhana 3 = sukha,ekagata

(4) Jhana 4 = ekagata

→ Abhinna : Iddhi kesaktian (dengan obyek : kasina) ,

Arupa-Jhana = keheningan nuansa

(1) Arupa Jhana 1 = pengheningan keadaan ruang tanpa batas

(2) Arupa Jhana 2 = pengheningan keadaan kesadaran tanpa batas

(3) Arupa Jhana 3 = pengheningan keadaan kosong (sang habis)

(4) Arupa Jhana 4 = pengheningan keadaan tanpa pencerapan

→ santa vihara : penghidupan yang penuh kebahagiaan

KEAHLIAN = JHANA-VASI

VIPASSANA BHAVANA

→ : 4 objek meditasi ~ carita (perwatakan)

KESIAPAN =

(1) Sila visuddhi : Kesucian sila

(2) Citta visuddhi : Kesucian fikiran (minim : Jhana 1)

PROSES =

(3) ditthi visuddhi : Kesucian pandangan (perbedaan : nama – rupa)

(4) kankhavitarano visuddhi : Kesucian keraguan (hubungan kausalitas)

(5) magga amagga : tilakkhana universal & 10 kilesa

(6) patipadana : sankharupekkha keseimbangan batin terhadap obyek → anuloma (penyesuaian jalan tengah x ekstrim)

PENCERAHAN =

(7) Patipada: Pencerahan-lokuttara (Gotrabu → Magga → Phala: sotapana, sakadagami, anagami, arahat) → pacchavekha peninjauan kembali.

RADHA – SOAMI

Satguru : Swami Ji ; Baba Jaimal – Sawan Singh – Sardar Bahadur – Charam Singh ; Gurinder

Kaidah Sant Mat :

- Moralitas untuk harmonisasi nurani yang menenangkan jiwa.

- Diet Vegetaris untuk menunjang kelancaran bermeditasi.

- Gurbhakti untuk ‘total surrender’ ,Seva (pelayanan) dan pemurnian ego.

- Nambhakti untuk media konsentrasi dan ‘visa’ meditatif

Proses Meditasi =

Simran (Dzikir 5 nama suci penguasa 5 wilayah rohani) pada tistratil sambil Dhyana (kontemplasi wujud astral Satguru) → : Bhajan < menyimak Shabda >

Vs mekanisme anti-kundalini fikiran (ke bawah & ke luar → ke dalam & ke atas) → pada tataran : Pinda / material creation/ melalui 6 chakra bawah

(1) pusat akar → muladhara chakra : Kilyang

(2) pusat seks → indri chakra : Onkar

(3) pusat pusar → nabhi chakra : Hiriyang

(4) pusat jantung → hrida chakra : Sohang

(5) pusat tenggorokan → kanth chakra : Shiriyang

(6) pusat dua mata → Dodal Kanwal = pineal

→ : Level : Yogi Puran

Menjelajahi Wilayah Rohaniah

Pada tistratil : terdengar suara binda/jhinga (gemuruh/sepur) & tampak wujud guntur,

(1) Sahansdal Kanwal : Niranjan desh → bell & cronch

Nama sufisme : Maqam I Allah

Terdengar 10 suara : lautan, guntur,

Tampak juga : langit, matahari, bintang

~ Chidakash : surga/neraka

~ sahansdal kanwal : Jyoti Niranjan

~ kolam Tirbeni

3 bagian :

~ jhongran dep

~ shyan

~ sett sunn

→ Level : Sikh (Siswa Sejati)

(2) Trikuti Murakashi : Brahm loka → sound of Onkar

Nama sufisme : Maqam I Allah Hu (Wilayah asal : fikiran)

Terdengar suara : Onkar dalam guntur

Tampak wujud : sunnya , gunung (Mer, Sumer, Kailash)

→ Level : Yogishwar

(3) Daswan Dwar : Par Brahm → King Ri (Spiritual lute)

Nama sufisme : Alam I Lahut

Terdengar suara : Onkar dalam guntur

Tampak wujud : sunnya , gunung (Mer, Sumer, Kailash)

(4) Banwar Gupha : Sohang → Bansri (flute)

Nama sufisme : Alam I Hahut

Terdengar suara : Kingri

Tampak wujud : sunnya , gunung (Mer, Sumer, Kailash)

(5) Satta Loka : Sat Purush → Bin (big pipe)

Nama sufisme : Maqam I Haqq (Rumah Sejati : Jiwa)

Terdengar suara : Bin (Big Pipe)

Tampak wujud : Sach Kkand (Sat Nam) di Alakh Lok → Agam Lokh → Anami Lokh

→ Level : Param Sant → Satguru

OSHO

PANDANGAN =

Evolusi tansadar bersifat kolektif , sedangkan evolusi sadar bersifat individual.

: Hiduplah secara Total = hidup religius meditatif dalam Tao = kenyamanan dari ketegangan)

MEDITASI CHAOTIC =

Dalam bermeditasi diperlukan kemurnian fikir , kealamian tubuh

1. Chaotic breathing : 10 ‘

→ kacaukan sistem masif neurotik diri untuk membebaskan emosi yang tertekan/mengendap

:penafasan dalam & cepat (tubuh kelimpahan oksigen → alive/vitale : alamiah hewani)

= fisik terasa tidak lagi terasa sebagai materi tetapi seperti sistem energi yang meluap.

2. Catharsis : 10 ‘

→therapy pelepasan seluruh limbah emosi yang tertekan /mengendap secara bebas .

:pembersihan : menjerit,menangis ; tertawa,melompat ; menari , dll (terserah)

= tubuh fisik terasa ringan alamiah dan batin fikiran murni dari segala limbah mental.

3. Sound : HOO : 10 ‘

→ menghantam sentra sex / chakra vitale agar kemudian terjadi proses kundalini energi.

: teriakan- teriakan HOO sekeras mungkin terarah ke sentra sex untuk menaikkan energi.

= terjadi proses aliran energi kundalini di dalam dan menuju ke atas.(exhausted)

4. Jump : Meditasi :

→ memasuki alam meditasi dengan seluruh totalitas kesadaran diri tanpa konflik (wuwei)

: menjadi pengamat yang mantap (sakshin upeksha) atas apapun juga yang dihadapi.

= secara bertahap terjadi pertumbuhan spiritualitas melalui pengalaman batiniah langsung.

TRANSENDENSI 7 TUBUH =

= consciousness (kesadaran) →witnessing (pengamatan)→awareness(kemurnian)→enlightment

Desireless = just the absence of desiring x the opposite (passive x active)

meditasi bersifat passive (total surrender)→ x kehilangan awareness

manusia memiliki 7 dimensi paralel keberadaan yang saling terpadu dan berkait.

jika bermeditasi mulailah dari tubuh pertama paling luar (jangan fikirkan ‘pengetahuan tingkat tinggi’ agar tidak mengganggu kelancaran dan kesejatan transformasi diri)

atasi ketegangan yang timbul karena adanya ketidak-nyamanan dalam transformasi(kesenjangan antara kenyataan dan keinginan).→ → Pintu dimensi kesadaran pada setiap tubuh berikutnya akan terbuka otomatis jika tiada ketegangan didalam badan tersebut (kenyamanan holistik)

Jadilah : sakshin upeksha (kesadaran pengamat yang indifferent → equilibrium ; tanpa konflik karena membedakan kutub polaritas yang ada sehingga tidak terjadi perpecahan diri) = mentransendensi polaritas (kenyamanan batin dari ketegangan alamiah eksistensial dengan tidak perlu melekat/menolak polaritas yang ada)

metode = melekat →melepas (langkah permulaan akan menjadi rintangan perkembangan lebih lanjut jika terlalu dilekati)

(*) HORIZONTAL (MASIH INSANIAH) = DARI LUAR KE DALAM =

1. FISIK

terbatasi ruang dan waktu

PRAMEDITASI =

rasakanlah keberadaan fisik dari dalam (tidak sekedar dari luar) : kayanupasana.

MEDITASI =

polaritas : breathing (incoming x outcoming)

vision : khayalan mimpi fisiologis

transend : sadari setiap saat rasa dari dalam [holistik]

penyesuaian : hidup dalam kekinian ; ketika bertindak disadari (actor ~ action) ; seks →ekspresi positif cinta kasih (x pelepasan ketegangan)

2. ETERIK

transparan & antigravitasi (sukma 13 hari pasca kematian) ; terbatasi waktu tetapi ruang tidak

PRAMEDITASI =

sadarilah keberadaan dan pergerakan dari dalam (tidak sekedar dari luar) : sati kayanupasana.

MEDITASI =

polaritas : influence (attractive /love/well-being x repulsive/hatred/diseased)

vision?mantra,parfum(jakfaron/misik:hio/dupa,dll) , warna (biru eterik ,dll)

vision : tetap sadar terjaga dengan sarana mantra (→tidak efek hipnotis/tertidor)

transend : sukma plb ,sugestible hipnotik & zarah kundalini (kenali vitalitas mekanismenya dari dalam)

penyesuaian : cinta kasih murni (sikap fikiran dalam diri terhadap seluruh kosmik bukan sekedar hubungan antar personal X pemenuhan hasrat nafsu sex/ego) dengan tanpa harapan/tuntutan

3. ASTRAL

tidak terbatasi ruang dan waktu lampau

PRAMEDITASI =

sadarilah keberadaan dan pergerakan dari dalam (tidak sekedar dari luar) : sati kayanupasana.

MEDITASI =

polaritas:magnetisme(powerful/confident/bravery – powerless/inconfident/coward)

vision : jangan pastikan dulu prakonsepsi keabadian diri (realisasi : truth pativedha >proyeksi : faith anubodha)

transend : ungkapkan keberadaan di dalamnya (totalitas kehendak)

penyesuaian : gudang timbunan pengharapan /hasrat keinginan yang begitu menimbulkan ketegangan (kewaspadaaan meditator ?)→ terima saja hasrat tersebut sebagaimana adanya (akan timbul ketenangan // berhasrat tanhasrat ? neurotis)

4. MENTAL

rumah terakhir fikiran (tidak terbatasi ruang dan waktu lampau dan mendatang)

PRAMEDITASI =

sadarilah keberadaan dan pergerakan dari dalam (tidak sekedar dari luar) : sati kayanupasana.

MEDITASI =

polaritas : thought (incoming – outcoming)

vision : waspadai proyeksi ciptaan mental → jangan harapkan/identifikasikan apapun

transend : lampau seluruh proses mental (awas ! schizoprenia : fikiran tidak dalam keadaan harmoni – secara simultan bekerja terpecah ke 2 arah yang berlawanan : berdiri di luar & melihat ke dalam/ ke atas → Mulailah dari lapisan terluar setinggi apapun ‘ pengetahuan ‘ anda)

penyesuaian :konflik pemikiran yang saling posesif menguasai keseluruhan →kekalutan

sadari saja fikiran hanyalah klise proyeksi timbunan ingatan fisik dan terimalah kealamiahannya hal tersebut tanpa persetujuan/penyangkalan yang memang tidak perlu → jangan identifikasikan diri dengan fikiran/buah fikiran tertentu (bebaskan badan mental dari kekacauan)

(*) VERTIKAL (MULAI ILAHIAH) = DARI BAWAH KE ATAS =

ke Chakra ajna (Tuhan) ; sirshasan →arus energi berubah (ketidak-nyamanan fikiran yang terbiasa antikundalini)

5. SPIRITUAL

keabadian yang tidak terbatasi ruang dan waktu

PRAMEDITASI =

sadari kematian dan kehidupan hanyalah fenomena luar bukan realitas inherent pada keabadian diri.

MEDITASI =

polaritas : Life itself = Prana (life – dead)

vision : tiada dualitas (cermin perbedaan tanpa kelainan) → refleksi bayangan dari realitas saja.

dalam kesendirian total bebas dari segala bentuk mentalitas → jangan identifikasikan diri sebagai apa/siapapun juga

transend : kesadaran monad (atom tanpa jendela-Leibniz) / kesadaran Ego
 penyesuaian : atasi kebodohan diri dengan Atma Gyana (pengenalan diri ; Dengan tidak mengenal dirinya tiada guna orang mengenal apapun ?)
 → Mengetahui (secara langsung : pasti) X pengetahuan (pengertian pinjaman : sangsi)

6. KOSMIK

kosmik

PRAMEDITASI =

ego drop → no ego (become one with all)

MEDITASI =

polaritas universal : kosmik (srishti /creation – pralaya/destruction)

Realitas ‘diri’ : Avatar Vishnu untuk siapa Brahma menciptakan dan shiva menghancurkan.

vision : realitas otentik tanpa cermin (fikiran universal Brahman) → samadhi sabeej (+ benih)

transend :4- 5 : ego→non ego

koan Zen ‘ansa dalam botol’ (gerbang tanpa gerbang) → jangan identifikasikan diri sebagai kristalisasi ego ; sadari saja (tanpa metode; karena setiap metode memperkuat ego) / x satori

penyesuaian : individualitas dalam universalitas kosmik → berhentilah menjadi individu pribadi (Kita adalah samudra keESAan /oceanic feeling/ x kristalisasi individualitas keakuan = keberadaan sebagai insan kosmik) Tuhan = (tan)individualitas keberadaan kosmik

7. NIRVANA

sunna

PRAMEDITASI =

Hakekat diri : ketiadaan (negativisme Buddha) karena keberadaan adalah Brahman (Shankara)

vision : pusat keberadaan murni (tanpa positif/negatif) → samadhi nirbeej (x benih)

MEDITASI =

polaritas universal : Truth (being – not being)

transend : melompat dalam keheningan (pencerahan sejati ! sudah ada sebelum adanya ciptaan ,masih ada walau setelah pralaya →saya tidak tahu (Buddha); karena tidak ada simbolisasi tepatnya)

penyesuaian : tegangan antara keberadaan – ketanberadaan (untuk fahami keseluruhan : jadikanlah kehampaan sebagai satu-satunya keseluruhan) → hilangnya keberadaan ke dalam tankeberadaan [Brahman : keberadaan + ketanberadaan = keseluruhan > Tuhan : keberadaan]

→ = Setelah itu ? ADWAIT (Oneness)

BARDO =

Bardo thos grol chen mo :

Buku panduan untuk mencapai kebebasan abadi lewat pemahaman tentang kematian

The Tibetan Book of the Dead : Padma Sambhava (abad VIII) → Karma Lingpa abad (XIV)

Mahavira : pencerahan masih mungkin terjadi hingga pada saat kematian

Tibetan : ‘ menghadapi kematian adalah suatu keahlian untuk disiagakan dan dibiasakan ’

Persiapan :

latihan meditasi racut (PLB) pada saat hidup → meditasi bardo untuk saat ajal.

→ Hadapi dan jalani kematian dengan penuh kesadaran & kasih (+ : munajat Robbani)

Proses :

Usahakan pencerahan dengan menyatu pada cahaya kesadaran murni Ilahiah Semesta.

1. Chikkhai Bardo : (saat kematian)= Astral

langsung bermeditasi : simak ikuti cahaya murni kebenaran yang bersih dan jernih .

gagal ? cahaya dengan sosok figur mistisi (Saguru,Buddha ,Nabi,dll).

gagal ? jatuh ke Chonyid Bardo

2. Chonyid Bardo : (alam kausalitas)= Etheric

sadari akan kematian diri dan perjalanan arwahmu (awas ! ilusi proyeksi fikiran)

hari 1 : perhatikan cahaya biru kesadaran murni diri x cahaya putih ketidak-tahuan karmik

hari 2 : perhatikan cahaya putih bersih kebijakan sejati x cahaya kelabu kebodohan samsara

hari 3 : perhatikan cahaya kuning bersih keseimbangan diri x cahaya biru kotor kesombongan

hari 4 : perhatikan cahaya merah bersih kasih x cahaya merah kotor keterikatan

hari 5 : perhatikan cahaya hijau cerah kesempurnaan abadi x cahaya hijau kotor kepicikan

hari 6 : perhatikan cahaya 4 warna cerah pencerahan x cahaya 4 warna buram keresahan

hari 7 – 13: Awas dualitas fikiran (cahaya kotor : coklat , putih,kuning,merah,hijau,aneka warna)

hari 14 : hari terakhir (Atasi rasa bersalah/ketakutan/keraguan yang muncul karena fikiran yang terkondisi karma)

gagal ? jatuh ke Sidpa Bardo

3. Sidpa Bardo : (alam kelahiran kembali)= Etheric

Pertahankan kesadaran dari godaan rebirth(semua hanya ilusi fikiran belaka)

walau sudah semakin sulit teruslah bermeditasilah kembali agar tetap mampu menyatu dengan cahaya murni kebenaran Ilahiah. (Kenang ajaran Saguru)

→ vs wujud/suara mencekam refleksi penyesalan atas kesalahan masa hidup.

→ vs ilusi pengadilan / surga – neraka

Berada di alam Sidpa Bardo ,emosi batin begitu intens terasakan → lampau ilusi fikiran yang membuatmu terjebak dalam penderitaan yang sesungguhnya tidak perlu itu.(terus meditasi)

→ masuki samsara ? perhatikan cahaya yang paling cerah dari keIlahian yang Maha Penyayang dan masuki meditasi (putih cerah – alam dewa; kuning cerah – keluarga saleh) X perhatikan cahaya buram (putih–dewa/malaikat;hijau-kuasa sakti;kuning-intelektual;biru-hewani; merah-arwah gantayangan ;abu²/hitam – alam terrendah)

→ kelahiran kembali (jika bayangan sudah terlihat kala bercermin/berjalan berarti sudah gagal di alam sidpa bardo).

Berdo”a dan tetap tenang ; jangan tergoda ilusi sex → pilih rahim yang sesuai(menunjang evolusi spiritualitas diri pada kehidupan mendatang) :

Simbol Vision : tempat ibadah (keluarga saleh/alam dewa)/ bangunan megah (prospek peningkatan kesadaran). X : gua/lubang besar berkabut tebal (hewani)/ gurun luas/rimba gelap (kehidupan tanpa arti)/ hutan berapi (magis)/ danau & angsa (kaya tetapi tidak spiritual),dlsb